

В самом низу пищевой пирамиды находится вода, которая должна поступать к нам в организм ежедневно не менее 1,5 - 2 литров. Также здесь разместились физические упражнения.

На следующей ступени находятся 3 группы продуктов:

1) Овощи и фрукты (помидоры, огурцы, морковь, свекла, цветная капуста, лук, чеснок, дыня, арбуз, яблоки, груши, виноград, гранат и т.п.)

2) Растительные жиры (подсолнечное, оливковое, соевое, кукурузное, арахисовое, рапсовое, льняное масло)

3) Цельнозерновые продукты (хлеб грубого помола, отруби, неочищенный (бурый) рис, гречка, овсянка, макаронные изделия из цельнозерновой муки).

Данная группа продуктов содержит мало жиров и богата витаминами (Е, В1, В2, РР), минералами (калий, магний, кальций, железо, фосфор), пищевыми волокнами, растительным белком. Продукты данной группы следует употреблять каждый день.

На следующей ступени 2 группы продуктов:

1) Орехи, бобовые, тофу.

2) Рыба, морепродукты, птица, яйца.

Они являются полноценными белками, содержащими все незаменимые аминокислоты. Рыба богата витамином А, яйца содержат витамины А, В, D и минералы такие как железо, фосфор, кальций. Орехи, бобовые богаты растительными белками, полезными жирами, пищевыми волокнами, а также витамином Е.

Далее вверх, на следующей ступени находятся молочные продукты - творог, кефир, сметана, сыр и многие другие. Данные продукты являются источниками полноценных животных белков, витаминов А, Е, D, В2, В6, В12, кальция, магния, фосфора, цинка, йода. Кисломолочные продукты содержат бифидо- и лактобактерии, обеспечивающие нормальную работу кишечника.

И вот верхушка пищевой пирамиды, на которой представлены продукты, содержащие в себе скорее вредные, чем полезные вещества. Это красное мясо, колбасы, белый хлеб, сладости, газированные напитки, макаронные изделия, картофель, фаст-фуд.

От этих продуктов рекомендовано отказаться! [3,4,5].

Слева от пирамиды расположены витаминно-минеральные комплексы (используются по назначению врача при недостаточном

содержании витаминов и минералов в организме).

Нами было проведено тестирование, в котором приняли участие студенты 2 курса специальности "Клиническая психология". Ребятам было предложено ответить на 15 вопросов о том, как они питаются. Результаты исследования показали, что 40% опрошенных придерживаются правильного питания и соблюдают режим; 35% питаются неполноценной пищей, но имеют определенный режим питания; 25% опрошенных не имеют режима питания и часто употребляют вредную пищу. Также отдельно был проведен опрос среди студентов, которые питаются неправильно. Выяснилось, что 15% из них имеют заболевания желудочно-кишечного тракта.

Таким образом, правильное питание основа здоровья и хорошего настроения, а здоровое питание, это путь к здоровой жизни.

Литература:

1. Батулин, А.К., Мендельсон, Г.И. Питание и здоровье: проблемы XXI века // Пищевая промышленность. – 2005
2. Богатырев А.Н. Качество пищи и культура питания // Пищевая промышленность. – 2010
3. Никифоров, Г.С.,- « Психология здоровья», Питер, 2006
4. http://properdiet.ru/komponenty_pitanija/
5. <http://zozhlegko.ru/food/piramida-pitaniya-pishhevaya-piramida.html>

**СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
УЧЕБНОГО ВОЕННОГО ЦЕНТРА
КубГАУ**

Ефимкин Я.С., Дробышев В.И.
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет»
Краснодар, Россия*

Вопросы развития профессиональной направленности на современном этапе выходят на первый план во всех областях высшего и профессионального образования. Подготовка специалистов на первичные офицерские должности Вооруженных сил имеет большое значение для обороноспособности страны.

Актуальность нашего исследования обусловлена тем, что формирование профессиональной направленности у будущих офицеров может занимать до пяти и более лет, а в современных условиях это довольно длительный

процесс. Подготовка офицеров в учебных военных центрах, в отличие от военных университетов, это более «мягкий» процесс [1]. Ведь в военных университетах слушатель находится в определенных условиях, которые способствуют более быстрому развитию профессиональной направленности.

Цель исследования – определение уровня сформированности профессиональной направленности по отдельным направлениям.

Объект исследования – профессиональная направленность студентов учебного военного центра ФГБОУ ВО КубГАУ.

Материалы и методы – на первом этапе проведенного нами исследования, используя разработанную ранее методику определения показателей профессиональной направленности [2], мы определяли основополагающие вопросы выбора профессии слушателями первого курса учебного военного центра «Кубанского ГАУ», а также основные показатели их профессиональной направленности по ориентационной анкете Б.Босса, шкале термальных ценностей М. Рокича, шкале оценки потребности в достижении, составленной Ю. М. Орловым [3].

В ходе исследования определили, что для большинства респондентов значимы ценности личного характера, около 44 % студентов ориентированы на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно деятельности сослуживцев, 23 % стремятся при любых условиях поддерживать отношения с товарищами и готовы к совместной деятельности, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи сослуживцам, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.

Высокий уровень потребности в достижениях всего 2,3 % респондентов, а ведь служба в погонах предполагает стремление к достижению определенных целей, «да и какой солдат не мечтает стать генералом».

Мотивированные на избегание неудач составили 31,8 % респондентов, для них явно выраженная цель в деятельности заключается не в том, чтобы добиться успеха, а в том, чтобы избежать неудачи.

Около 100% считают, что основные события, происходящие с ними, зависят, прежде всего, от окружающих их людей. Тем не менее, 16% опрошенных уверены, что они сами добились того хорошего, что было и есть в их жизни, что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем. 32% считает свои

действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении.

Заключение: используя программу развития профессиональной направленности военнослужащих контрактной службы [4], а также проводимая воспитательная работа в ФГБОУ ВПО «Кубанский ГАУ» позволили в кратчайший срок добиться определенных результатов в развитии профессиональной направленности у студентов учебного военного центра. Так количество студентов заинтересованных в решении деловых проблем, выполнении работы увеличилось с 33 % до 50 %. Уровень потребности в достижениях с 2,3 % респондентов повысился до 20 %.

При развитии профессиональной направленности существенное значение имеет и личная активность студента. К. А. Абдульханова-Славская считает, что важнейшим условием формирования профессиональной активности является активность самой личности. Автор пишет: «Активность определяет деятельность (с ее структурами, функциями), мотивы, цели, направленность, желание (или нежелание) осуществлять деятельность, т.е. является движущей силой, источником побуждения в человеке его «дремлющих потенциалов» [5, с. 77].

Нельзя не согласиться с выводом А. В. Барабанщикова – военнослужащий никогда не должен останавливаться на достигнутом. Он постоянно должен ставить перед собой новые, более значимые цели, повышая уровень притязаний, определяемый сложностью задач, выбираемых личностью. О значении рефлекса цели в жизни человека хорошо сказано И. П. Павловым, подметившим, что «он есть основная форма жизненной энергии каждого из нас. Жизнь только того, красна и сильна, кто всю жизнь стремится к постоянно достигаемой, но никогда не достижимой цели или с одинаковым пылом переходит от одной цели к другой» [6, с. 310].

Без настойчивой работы студентов учебного военного центра над формированием своей личности эффективность процесса развития профессиональной направленности будет невысокой. Содержание самовоспитания студентов должно соответствовать характеру их деятельности в настоящем и будущем, отражать требования, предъявляемые воинской службой к качествам личности военнослужащих, специфику их деятельности, иметь профессиональную направленность.

Литература:

1. Дробышев В.И., Дробышева О.М. Современная характеристика студентов учебного военного центра КубГАУ / В сборнике: Научное обеспечение агропромышленного комплекса отв. за вып. А. Г. Кощаев. 2016. С. 442-443.
2. Дробышев, В. И. Методика оценки сформированности военно-профессиональной направленности у воина-контрактника / В. И. Дробышев, Г. П. Писаренко // Труды Военно-морского политехнического института, 2014. - №1 (14). – С. 70.
3. Дробышев, В. И. Сущность и структура военно-профессиональной направленности / В. И. Дробышев, А. Н.Томилин // Вестник государственного морского университета имени адмирала Ф. Ф. Ушакова «Эксплуатация, безопасность и экономика водного транспорта». Новороссийск. - 2014. - №1. - С. 83.
4. Дробышев, В. И. Модель и программа активизации процесса развития военно-профессиональной направленности воина-контрактника / В. И. Дробышев // Международный политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского Государственного Аграрного Университета (PolythematiconlinejournalOfKubanStateAgrarianUniversity) – 2013. - Том 93. - №93(03). – С. 723.
5. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
6. Павлов, И. П. Рефлексии цели. Двадцати летний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных / И. П. Павлов. – М., «Медгиз», 1951 г. – С.199.

СЕЛФИ КАК ОРУДИЕ УБИЙСТВА

Зурабян С.С.

*МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный медицинский институт высшего сестринского образования»
Краснодар, Россия*

Селфи... Относительно новое, но уже вошедшее (иногда даже чересчур) в нашу жизнь понятие - (Selfie от слова self) - это снимок самого себя с помощью современных гаджетов (планшета, мобильного телефона, фотоаппарата).

Мы в своей предыдущей работе уже обращались к данному феномену, описывая его виды и вычлняя причины аддикции от самофотографирования, когда зависимость от селфи

становится психическим заболеванием.[1] Однако тема не просто остается актуальной: с каждым годом все большее количество людей не просто попадают в эту зависимость ,а начинают уходить из жизни в попытках экстремально эффективного кадра. Объектом данного исследования выступили смертельно опасные селфи и с помощью опроса, интервью и сравнительного анализа мы попытались разобраться в причинах и последствиях данного явления .

Министерство Внутренних дел РФ в прошлом году выпустило памятку- предупреждение "Делай безопасные селфи. Крутое селфи может стоить тебе жизни" о том, что и как не стоит делать в гонке за сенсационным самофото, где представители «попытались наглядно, в виде пиктограмм, изобразить наиболее травмоопасные случаи создания селфи, тем самым предостеречь граждан от неоправданного риска ради запоминающегося кадра». Ведь, когда человек пытается сфотографировать сам себя - у него рассеяно внимание, теряется равновесие, он не смотрит по сторонам и не чувствует опасности. «Делайте селфи, убедившись, что Вы находитесь в безопасном месте и вашей жизни ничего не угрожает!» [3]

Как известно, первое селфи в истории человечества появилось еще в октябре 1839 года , когда американский пионер Роберт Корнелиус , фотографировал отражение самого себя . При чем абсолютную статичность камеры обеспечивал специальный штатив, но в то время они были менее распространены, нежели сейчас. Появление таких кадров связано с появлением камеры под названием Kodak Brownie. Первое селфи женщины, чье имя в истории не сохранилось, равно как и подробности биографии, было сделано еще в далеком 1900 году , и селфи определенно удался.

Великая русская княжна Анастасия Николаевна (дочь Николая II), стала первым тинейджером, сделавшим это, когда ей было всего 13 лет. Такой подарок она отправила своему другу в 1914 году по почте России. В письме Анастасия поделилась впечатлениями: «Я сделала свое фото в зеркале. Это было очень сложно, поскольку у меня тряслись руки».

Первый селфи в космосе был сделан 12 ноября 1966 года. Фотография сделана во время миссии «Близнецы XII» на орбите №14 и опубликована впоследствии в журнале GEM12-17-62922.

Однако популярность селфи начинает непомерно возрастать в 2000х годах, когда в жизнь каждого из нас вошли социальные сети. Появляются миморрор луки, рыбы губы, в сети